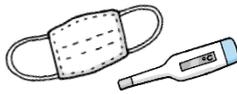


12月 食育だより



2022年(令和4年)12月日
毎月19日は食育の日

体調管理をしよう



冬は気温が下がり、乾燥しやすい季節です。そのため、体がウイルスや細菌と戦う力(免疫力)が弱まり、体調を崩しやすくなります。

健康に新年を迎えるために、日頃から手洗い・うがいを
行い、十分な睡眠と食事、適度な運動を心がけましょう。



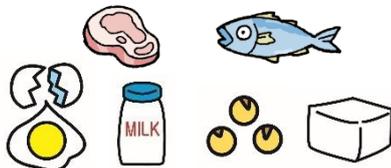
かぜをひかない体づくりをしよう

かぜ予防に役立つ栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

体をつくるもとになる。
体を温め、免疫力を高める。

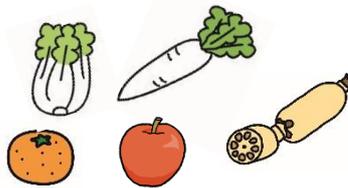
○肉・魚・卵・牛乳・大豆・大豆製品など



ビタミンC

皮ふや血管を健康に保ち、
免疫力を高める。

○野菜・果物など



ビタミンA (カロテン)

鼻やのどの粘膜を強くして、
細菌やウイルスの侵入を防ぐ。

○緑黄色野菜・レバー・魚介類など



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。